



PIEL

CONÉCTATE
CON
TENA

Lección 1:
¿Qué es una rutina?

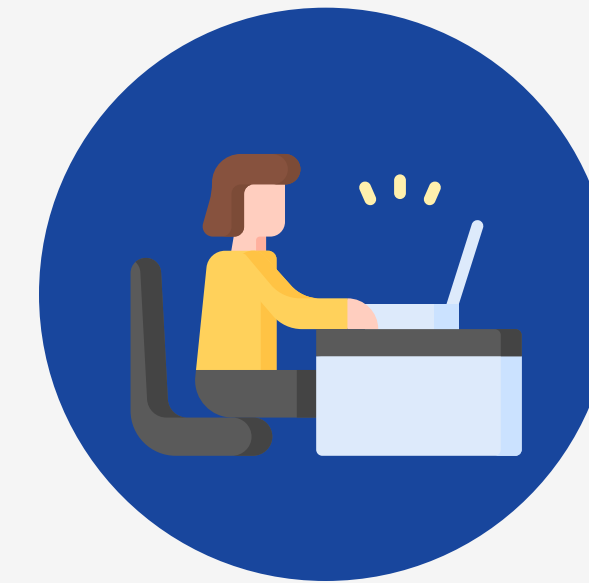


Del francés *routine*, **una rutina es una costumbre o un hábito que se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces.** La rutina implica una práctica que con el tiempo, se desarrolla de manera casi automática, sin necesidad de implicar el razonamiento.



¿Qué es una rutina?

Son actividades organizadas que tienen lugar a diario, de forma regular, periódica y sistémica.



¿Qué son los hábitos?

Son modos de actuar que aprendemos y/o adquirimos con la intención de satisfacer nuestras rutinas.

¿Por qué son importantes?

Permiten la adquisición de patrones de comportamiento y organización de actividades que faciliten el aprendizaje adecuado o inadecuado de las mismas. **Por ejemplo, ante la discapacidad en el trabajo con rutinas, los logros pequeños implican un cambio completo en la independencia, convivencia y dinámica diaria.**



¿Por qué son importantes?

Se trata de horarios (cuándo lo hacemos) pero también de procedimientos (cómo lo hacemos). Entre los hábitos más importantes se encuentran los relacionados con el sueño, la comida, la higiene, el orden, el estudio o trabajo.

Estas rutinas se van adquiriendo desde edades muy tempranas y a medida que la persona crece, van incrementando en complejidad y responsabilidades. Sin embargo, con el paso de los años vemos como los adultos dependientes, aquellos que necesitan del cuidado de un tercero, también se benefician enormemente de las rutinas que sus cuidadores organizan para ellos, con el fin de ayudar a que su proceso cognitivo no se deteriore.





Las rutinas nos ayudan a autorregularnos, a tener mayor control sobre lo que nos rodea y, por ende, **a incrementar la confianza en nosotros mismos.**

¿Rutinas en la adultez?

Desde pequeños, todos los seres humanos establecemos rutinas y hábitos diarios, guiados por nuestros padres y/o cuidadores; ya en la adultez, esos hábitos y rutinas son establecidos por el mismo adulto, acorde con sus gustos, aprendizajes, necesidades y responsabilidades diarias. **A medida que vamos madurando, estos hábitos cambian nuevamente con la llegada de la jubilación, la enfermedad, la discapacidad y la dependencia hacia otros.**

Cuando el adulto está bajo el cuidado de un tercero, es fundamental que este (el cuidador), conozca los hábitos y gustos de esa persona, con el fin de adaptar las nuevas condiciones a esos gustos y rutinas previas, haciendo del cuidado diario una rutina agradable y poco disruptiva para el paciente.



Este tipo de rutinas en el adulto se hacen necesarias principalmente en aquellos pacientes que presentan deterioro cognitivo como, en la enfermedad de Alzheimer, demencia o enfermedad cerebro-vascular donde se evidencian problemas con la memoria, el lenguaje, el pensamiento y principalmente el juicio.



Claves para establecer rutinas

1. Iniciar por lo más sencillo.
2. Identificar lo más importante.
3. Brindar mucha seguridad, dado que es una actividad conocida por quien la realiza.
4. Actuar como indicador temporal: Aporta una percepción sensorial de los distintos momentos en los que debe efectuarse la actividad, permitiendo saber qué es lo que hay que hacer antes y qué después.
5. Apoyar con imágenes, objetos y el reloj.



Los hábitos son un aprendizaje, por lo tanto, no se adquieren de forma inmediata, se aprenden repitiendo y practicando.



PIEL

CONÉCTATE
CON
TENA

Lección 2:
**Rutina
del cuidado TENA**

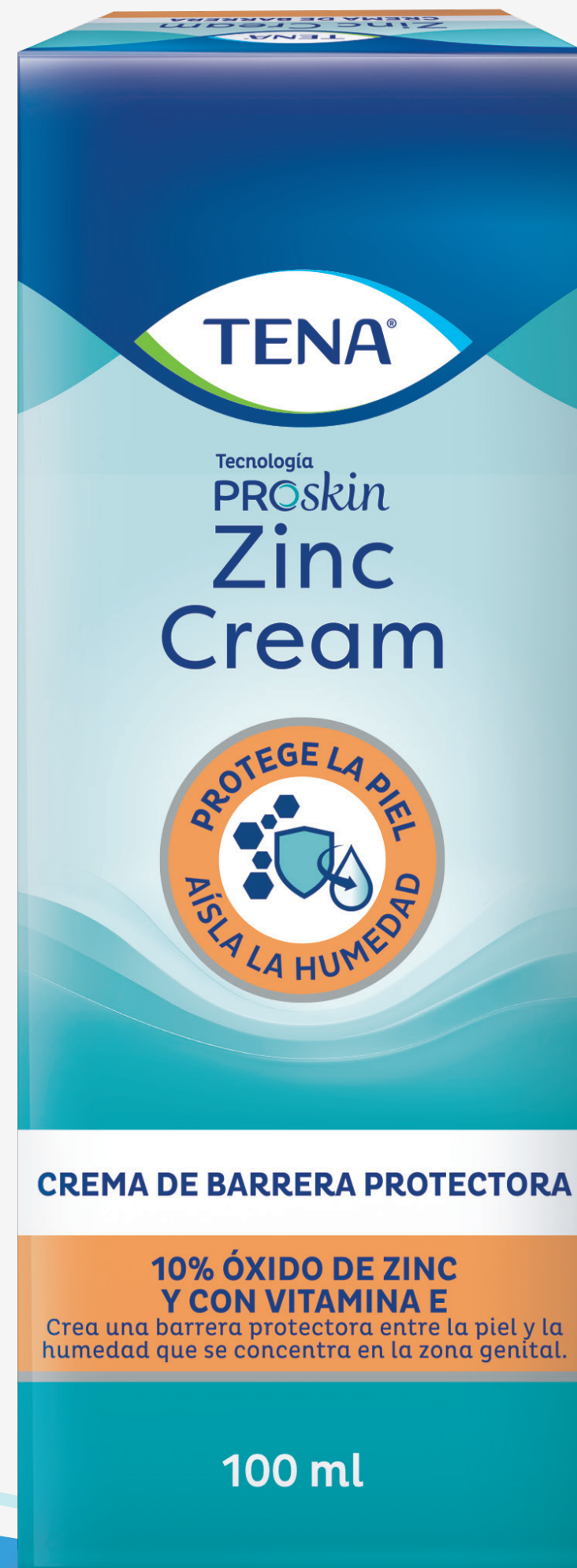


Así mismo, en la rutina de un adulto que requiera uso de pañal por incontinencia, es importante conservar los hábitos de higiene y cuidado, encaminada principalmente a la prevención de complicaciones y lesiones en la piel. **Para ello, es fundamental seguir las siguientes recomendaciones:**



**Siempre en cada cambio de pañal,
es necesario hacer una limpieza
de la piel perineal.**

Aunque la piel del paciente no esté visiblemente sucia, debe hacerse una limpieza con toallas húmedas TENA, ya que los restos de amoníaco y urea de la orina, pueden quedar en contacto con la piel y generar lesiones y complicaciones tales como dermatitis amoniacal, lesiones por presión, micosis (hongos), entre otros, complicando no solo el estado de salud del paciente, sino los esfuerzos necesarios por parte del cuidador hacia este.



La piel, es el órgano que más expuesto está a sufrir lesiones cuando el paciente está en cama y/o utiliza pañal

Por ello se deben extremar los cuidados y se hace necesario aplicar **Crema de Barrera TENA Zinc Cream**, con el fin de generar una barrera protectora entre la piel y las secreciones como la orina, la materia fecal, el sudor, heridas abiertas, entre otras.

La crema de barrera TENA Zinc Cream, es ideal para la piel del adulto ya que cumple con las siguientes características:



Fácil aplicación: Con una pequeña cantidad es suficiente para hacer el efecto de barrera entre la piel y la secreción (orina, heces, sudor, heridas abiertas, etc.).



Fácil remoción: Factor relevante cuando se trata la piel del adulto, ya que al retirarse fácilmente con apoyo de una toalla húmeda, no es necesario hacer fricción que pueda romper la piel.



No enmascara los problemas, ya que al esparcirse por la piel es posible continuar observándola, permitiendo de esta manera detectar tempranamente posibles riesgos.



No es grasosa.



Se absorbe 100%.



Usar el pañal o pants adecuado, según la condición de movilidad del paciente, recuerde:

- **Personas con movilidad presente:** Usuario de TENA Pants Ultra o TENA Pants Clásico.
- **Personas sin movilidad:** Usuario de TENA Slip o TENA Basic.
- **Utilizar el producto adecuado para el tipo de movilidad e incontinencia,** es una de las claves para conservar la calidad de vida del paciente y contribuir a un mejor cuidado.

¡Muy bien!
Has completado este módulo.